

Name, Vorname		Geb-Datum	Straße, Nr. Wohnort	Anwesenheit															
01																			
02																			
03																			
04																			
05																			
06																			
07																			
08																			
09																			
10																			
11																			
12																			

Prüfungsleistungen für das deutsche Rettungsschwimmabzeichen der DLRG – Bronze –

- 200m Schwimmen in höchstens 10 Minuten, davon 100m in Bauchlage und 100m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 100m Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- 3 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe (z.B. Paketsprung, Schrittsprung, Startsprung, Fußsprung, Kopfsprung)
- 15m Streckentauchen
- 50m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche; einmal kopfwärts und einmal fußwärts, innerhalb von drei Minuten mit zweimaligem Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3m)
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten
- 50m Schleppen mit Kopf- oder Achsel-schleppgriff und dem Standard-Fesselschleppgriff
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
 - o 20m Anschwimmen in Bauchlage, hierbei etwa auf halber Strecke Abtauchen auf 2 bis 3m Wassertiefe und Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
 - 20m Schleppen eines Partners
 - Demonstration des Anlandbringens
 - Vorführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung
 - Theoretische Prüfung zum Nachweis folgender Kenntnisse:
 - o Atmung und Blutkreislauf
 - o Gefahren am und im Wasser
 - o Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung)
 - o Vermeidung von Umklammerungen
 - o Hilfe bei Verletzungen und Ertrinkungsunfällen, Hitze- und Kälteschäden
 - o Aufgaben der DLRG

Beachte die allgemeinen Ausführungsbestimmungen und die Ausführungsbestimmungen für Rettungsschwimmprüfungen!